

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
TAHUN 2020

## **DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SEPAKSILA PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW SISWA SMA NEGERI 4 TAKALAR**

ILHAM  
1532040016

### **ABSTRAK**

ILHAM. 2019. *Kontribusi Keseimbangan dan Daya Tahan Otot tungkai terhadap Kemampuan Sepaksila pada Permainan Sepaktakraw Siswa SMA Negeri 4 Takalar. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.* (dibimbing oleh Ahmad Rum Bismar dan Muh. Said Hasan)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar, (2) Kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar, dan (3) Kontribusi keseimbangan dan daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian regresi. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 4 Takalar dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, linearitas dan regresi dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau  $\alpha_{0,05}$ .

Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar sebesar 86,6%; (2) Daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Takalar sebesar 60,6%; dan (3) Keseimbangan dan daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksila dalam permainan sepaktakraw pada siswa SMA Negeri 4 Takalar sebesar 89,4%.

**Kata Kunci:** Keseimbangan, Daya tahan otot tungkai dan Kemampuan Sepaksila

## PENDAHULUAN

Peningkatan dalam berolahraga adalah suatu penilaian yang cukup kompleks, berbagai faktor yang turut mendukung atau menentukan bahkan berbagai permasalahan yang senantiasa ada di dalam proses pembelajaran ke arah peningkatan keterampilan. Namun dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini dapat memberikan kontribusi untuk menjawab hambatan dan tantangan dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah. Sekarang ini sudah waktunya kita meningkatkan kebiasaan-kebiasaan dalam pembelajaran yang dilakukan dengan cara berfokus pada guru atau melalui pendekatan yang non ilmiah. Sehingga perkembangan manusia dari zaman ke zaman menghasilkan beberapa hasil karya cipta itu kemudian diperbaharui dan dikembangkan oleh generasi berikutnya sehingga dapat dikatakan bahwa kemajuan suatu masyarakat dilihat dari karya cipta yang dipergunakan dan dilakoninya. Diantara beberapa karya cipta manusia, olahraga yang paling berkembang dan banyak diminati. Olahraga merupakan bentuk aktivitas yang memiliki dimensi kompleks, sehingga keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia merupakan sesuatu yang tidak bisa dipisahkan.

Permainan sepak takraw adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari oleh siswa menengah atas, seperti halnya pada siswa SMA NEGERI 4 TAKALAR. Sebagian besar siswa selalu memanfaatkan waktu luang untuk bermain sepak takraw baik disekolah maupun diluar sekolah. Sepak takraw diajarkan di SMA sebagai cabang olahraga pilihan dalam mata

pelajaran pendidikan jasmani yaitu diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Permainan ini banyak dipilih oleh guru pendidikan jasmani disekolah karena sebagian besar siswa telah mengenal dan mengetahui teknik-teknik dasar bermain sepak takraw. Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak takraw bagi siswa SMA, guru pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan penguasaan teknik-teknik dasar sepak takraw terutama penguasaan dalam menimang bola atau lebih dikenal dengan istilah sepak sila.

Dalam bermain sepak takraw, siswa selalu berusaha menampilkan penguasaan teknik-teknik dasar permainan sepak takraw. Kemampuan siswa dalam penguasaan sepak sila masih terbatas dan banyak terdapat kelemahan. Hal tersebut menyebabkan siswa tidak mampu menampilkan keterampilan bermain sepak takraw dengan sempurna. Sepak sila merupakan teknik dasar paling utama yang harus dikuasai dalam permainan, meskipun teknik dasar lainnya sangat menunjang seperti servis, dan smash. Apabila penguasaan bola kurang baik terutama sepak sila, maka kemampuan dalam teknik bermain sepak takraw akan sukar berkembang terutama untuk melakukan serangan atau pola permainan dalam satu regu dengan terlebih dahulu membuat umpan yang baik untuk dapat disماش. Begitu pula dengan Daya tahan otot tungkai sangat menunjang kemampuan sepak sila. Daya tahan otot tungkai yang baik dalam melakukan gerakan sepaksila dalam permainan sepak takraw dapat memberikan kemampuan melakukan gerakan kaki secara terpadu sesuai keadaan dan arah bola yang akan dikontrol secara

tepat pada bagian lapangan dari area kearea lain. Tungkai sebagian alat gerak tubuh bagian bawah yang dipergunakan untuk melakukan sepaksila dalam permainan sepaktakraw, dituntut memiliki potensi tersendiri agar dapat mendukung pelaksanaan sepak sila yang baik. Daya tahan otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan sepak sila. Dengan Daya tahan otot tungkai yang baik, akan dapat melakukan sepakan pada bola secara berulang-ulang secara cepat dan kuat dengan berdiri pada salah satu kaki untuk mengantisipasi datangnya bola dengan tepat pada penguasaan. Oleh sebab itu pemain yang memiliki daya tahan otot tungkai yang baik merupakan modal utama yang dapat menunjang kemampuan sepak sila yang baik dibandingkan dengan pemain yang memiliki daya tahan otot tungkai yang kurang baik. Karenanya pelaksanaan sepak sila membutuhkan daya tahan otot tungkai terutama pada saat melakukan sepakan pada bola sehingga memungkinkan menghasilkan sepaksila yang maksimal. Selain itu, keseimbangan Dalam keadaan demikian sangat diperlukan keseimbangan badan yang tinggi agar dapat mempertahankan posisi tubuh pada waktu melakukan sepakan pada bola dalam keadaan berdiri pada satu kaki, dengan kemampuan tersebut memungkinkan bola yang disepak dapat terarah dan terkontrol dengan baik sesuai yang diinginkan, dan hal ini tentu menunjang dalam memperoleh hasil sepaksila yang baik.

Pada dasarnya olahraga didasari oleh gerak. Manusia sebelum lahirpun telah

melakukan gerakan-gerakan yang meskipun sangat sederhana tapi itu telah menjadi dasar untuk melakukan kegiatan olahraga. Ngatiyono (2007:73) mengungkapkan bahwa: “Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisik dalam menentukan atau melakukan tugas sehari-hari.”

Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. Bagibangsa Indonesia, olahraga khususnya permainan sepak takraw sudah sangat populer dalam kehidupan masyarakat seperti halnya cabang olahraga lainnya. Hal ini dimungkinkan karena permainan sepak takraw merupakan salah satu permainan yang sangat menarik untuk dimainkan dan ditonton.

Permainan sepaktakraw ini apabila dilakukan secara teratur maka akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani, sifat dan situasi permainan yang membutuhkan kondisi fisik yang baik dari setiap permainan sepaktakraw. Hasanuddin (2006:26) mengatakan bahwa: “Untuk meningkatkan prestasi olahraga adalah dengan melakukan pendekatan ilmiah secara maksimal seperti; *sport medicine, sport physiology, sport training, sport nutrition, sport technology* dan sebagainya.”

Dalam permainan sepaktakraw dikenal beberapa teknik dasar bermain diantaranya sepak sila, sepak cangkil, sepak kuda, memaha, mendada, membahu, dan mengkop. Salah satu teknik dasar yang paling menarik untuk diteliti adalah sepak sila, karena sepak sila merupakan salah satu teknik dasar yang paling utama yang harus yang dikuasai oleh setiap pemain untuk

dapat bermain sepak takraw yang baik, dan sepak sila pada permainan sepak takraw ini akan menjadi lebih baik apabila didukung oleh beberapa komponen kesegaran jasmani seperti keseimbangan dan daya tahan otot tungkai.

Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jaring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas tiga orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang dan dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang di sebut apit apit kiri dan kanan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, maka dapat di simpulkan bahwa olahraga sepak takraw merupakan sebuah permainan yang dimainkan di atas lapangan empat persegi panjang dengan permukaan yang rata baik di tempat terbuka (*outdoor*) maupun di ruangan tertutup (*indoor*) yang bebas rintangan dan dimainkan oleh dua regu yang dibatasi oleh jaring (net). Tujuan dari setiap tim adalah mengembalikan bola sedemikian rupa sehingga dapat jatuh di lapangan lawan atau menyebabkan lawan membuat pelanggaran atau bermain salah sehingga menghasilkan poin.

Permainan sepak takraw sampai sekarang ini masih merupakan salah satu cabang yang belum memasyarakat, belum menjadi kegemaran masyarakat dari semua lapisan. Permainan sepak takraw baru merambah kepada masyarakat lapisan menengah kebawah. Hal ini disebabkan karena permainan ini sulit dilakukan, beresiko cedera atau sakit lebih besar.

Namun demikian perkembangan permainan sepak takraw terjadi sangat pesat sekali.

Hal ini dapat dilihat mulai tahun 1983, seluruh daerah di Indonesia sudah memiliki pengurus daerah (Pengda) atau sekarang bernama Pengurus Provinsi (Pengprov) Persatuan Sepak takraw Seluruh Indonesia (PSTI). Berdasarkan uraian diatas tujuan utama diangkatnya permasalahan ini adalah mengajarkan permainan sepak takraw kepada siswa SMA.

## TINJAUAN PUSTAKAN

Sebelum menjelaskan atau menguraikan tentang penguasaan keterampilan gerak sebaiknya terlebih dahulu dijelaskan tentang pengertian keterampilan. Istilah keterampilan tidak mudah didefinisikan karena mengandung kualitas yang relatif hanya dapat dinilai di lapangan bagi seseorang dengan membandingkan sesama anggota kelompok. Akan tetapi sebagai dasar untuk memberikan pengertian keterampilan, Johnson (1980) dalam Modul Akta VB (1983:17) bahwa: “Keterampilan = kecepatan x ketepatan x efisiensi x adaptasi.”

Dasar pengertian ini menunjukkan bahwa suatu keterampilan mengandung empat faktor pendukung yaitu kecepatan, ketepatan, efisiensi, dan kemampuan penyesuaian atau adaptasi. Pada umumnya suatu keterampilan gerakan dilakukan dengan waktu yang terbatas, keterbatasan waktu pelaksanaan membutuhkan kecepatan gerakan, sehingga otomatisasi yang tentunya dilandasi oleh kemampuan untuk menyesuaikan diri atau adaptasi terhadap pelaksanaan keterampilan tersebut. Keterampilan yang dimaksudkan dalam

penelitian ini adalah keterampilan gerak sepak sila dalam permainan sepak takraw, sepak sila adalah teknik dasar dalam permainan sepaktakraw. Teknik dasar ini harus dikuasai agar memiliki tingkat keterampilan baik guna dapat memainkan permainan sepak takraw secara terampil. Oleh sebab itu keterampilan sepaksila dalam permainan sepak takraw dapat didefinisikan sebagai derajat penguasaan teknik gerakan sepak sila dalam permainan sepaktakraw. Sejalan dengan penjelasan pengertian keterampilan gerak dalam Modul Akta VB (1983:18) bahwa: "Keterampilan gerak adalah derajat penguasaan teknik gerakan secara efektif dan efisien".

Tinjauan secara historis tentang olahraga permainan sepaktakraw seperti sekarang ini berawal dari suatu bentuk aktivitas yang dinamakan sebagai "Sepak raga". Setelah melalui perjalanan masa dan fase-fase perkembangannya maka terciptalah permainan sepaktakraw sebagai olahraga permainan. Untuk dapat bermain sepaktakraw dengan baik maka pemain harus mempunyai kemampuan yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Variabel dan Desain Penelitian**

#### **1. Variabel Penelitian**

Pengertian variabel penelitian menurut Sugiyono (1999) dalam Wiratna (2014: 86) adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Hatch dan Fardahany (1987) dalam Sugiyono (1999) dalam Wiratna (2014: 86), secara teoritis variabel sendiri dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang

mempunyai variasi satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Menurut Nana Sudjana (1988:48) dalam Mansur bahwa: "Variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, objek, gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif atau kualitatif". Keberadaan suatu Variabel dalam setiap bentuk penelitian mutlak adanya, Karena variable merupakan suatu gejala bervariasi yang timbul dalam pelaksanaan penelitian gejala bervariasi tersebut memiliki karakteristik tertentu dan menjadi objek penelitian. Suharsimi Arikunto (2002:96) mengatakan bahwa: "Variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian." Nana Sudjana (2005:23) mengatakan bahwa: "Variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu, objek, gejala, peristiwa yang dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif."

Dalam penelitian yang dilaksanakan tentu menggunakan system variable kuantitatif. Untuk itu dalam keadaan tertentu terdapat adanya interferensi antara variable-variabel dalam suatu penelitian, oleh karena itu variable tersebut dapat dibedakan menjadi:

- a. Variabel bebas, yang terdiri atas
  - 1) Keseimbangan
  - 2) Daya tahan otot tungkai
- b. Variabel terikat yaitu kemampuan sepak sila pada permainan sepaktakraw.

#### **2. Variabel Penelitian**

Untuk dapat dijadikan sebagai acuan yang akan mengarahkan pelaksanaan penelitian, maka perlu menentukan desain penelitian. Model desain penelitian

disesuaikan dengan jenis penelitian. Variabel yang terlibat dan teknik analisa data yang digunakan.

### **Defenisi Operasional Variabel**

Untuk memperoleh gambar yang jelas serta menghindari salah pengertian tentang variable yang diteliti dalam penelitian ini adalah, maka variable yang dimaksud dalam penelitian ini perlu defenisi secara operasional didefenisikan sebagai berikut:

1. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh untuk tetap stabil, dengan menggunakan tes keseimbangan statis.
2. Daya tahan otot tungkai adalah kemampuan otot untuk berkonsentrasi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan menggunakan tes *half squat jump*.
3. Kemampuan sepak sila adalah kesanggupan menyepak bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, dengan melakukan tes penguasaan bola dengan gerakan sepak sila.

### **Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini merupakan keseluruhan individu yang dijadikan objek penelitian atau seluruh penduduk mencakup ruang lingkup penyelidikan. Namun populasi tersebut mempunyai sifat hal tersebut di kemukakan oleh Sugiyono (2005:90) memberikan defenisi sebagai berikut:” Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulan”. Sedangkan Ating Sumantri (2006:62) memberikan defenisi sebagai berikut: “Populasi adalah sekelompok orang atau kumpulan dari individu dengan kualitas dan ciri-ciri yang telah ditetapkan”.

Sesuai dengan pengertian populasi yang dikemukakan diatas maka dapat dikatakan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang akan dijadikan sasaran penyelidikan dan mempunyai karakteristik atau kesamaan sifat.

Dari berbagai uraian tentang populasi yang telah dikemukakan diatas maka dapat ditentukan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA. Dalam penelitian ini yang menjadi sasaran penyelidikan yakni meliputi siswa putra dengan indikator tertentu. Dengan demikian kesamaan sifat dari populusi ini yakni mempunyai jenis kelamin yang sama. Adapun jumlah populasi siswa 145 orang.

#### **2. Sampel**

Pengertian tentang sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang sudah merupakan sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain istilah sampel bisa dinyatakan sebagai bagian dari populasi untuk mewakili seluruh individu. Atau Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling (Usman. H dan Akbar. S, 1998:44). Oleh karena jumlah populasi penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan terhadap seluruh populasi agar diperoleh jumlah sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini. Batasan tentang sampel ini dilandasi oleh

pandangan dari Sugiyono (2005:91) mengatakan bahwa: “Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sedangkan Ating Sumantri (2006:63) mengatakan bahwa: “Sampel adalah bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya”.

Nana Sudjana (2005:73) mengungkapkan tentang jumlah yang layak untuk menjadi sampel secara minimal, sebagai berikut: “Minimal sampel yang digunakan dalam suatu penelitian sebanyak 300 subjek ini berdasarkan atas perhitungan atau syarat penguji yang lazim dalam statistik”. Pengertian tentang sampel didasari oleh pandangan menurut Sugiyono (2009 : 9) bahwa “sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Sedangkan menurut Ridwan (2009 ; 253) mengatakan bahwa :

Sampel adalah bagian dari populasi, sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Berkaitan dengan penentuan sampel sebagai acuan acuan maka apabila subjek kurang dari 100, maka lebih baik di ambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar, dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.

Berdasarkan uraian diatas telah melahirkan konsep yang dapat dipergunakan dalam pelaksanaan suatu penelitian. Atas dasar pertimbangan konsep tersebut maka sampel yang dipergunakan dalam penelitian adalah sebanyak 30 orang siswa SMA dengan mengambil 20% dari jumlah populasi. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan padakeeseimbangan, daya tahan otot tungkai dan kemampuan sepaksilapada permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Takalar. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan keseimbangan, daya tahan otot tungkai dan kemampuan sepaksilapada permainan sepak takraw. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam tabel 4.1.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
Keseimbangan	30	675,31	22,5103	1,50565	5,78	19,95	25,73
Daya tahan otot tungkai	30	924,00	30,8000	2,39828	10,00	26,00	36,00
Kemampuan sepaksilapada	30	902,00	30,0667	1,92861	8,00	26,00	34,00

Hasil dari tabel 4.1 di atas yang merupakan gambaran keseimbangan, daya tahan otot tungkai dan kemampuan sepaksilapada permainan sepak takraw dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Untuk keseimbangan pada siswa SMA Negeri 4 Takalar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 675,31 dan rata-rata yang diperoleh 22,5103 dengan hasil standar deviasi 1,50565 dari range data 5,78 antara nilai minimum 19,95 dan 25,73 untuk nilai maksimal.
- Untuk data daya tahan otot tungkai pada siswa SMA Negeri 4 Takalar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 924,00 dan rata-rata yang diperoleh 30,8000 dengan hasil standar deviasi 2,39828 dari range data 10,00 antara nilai minimum 26,00 dan 36,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk data kemampuan sepaksilapada permainan sepak takraw pada siswa SMA Negeri 4 Takalar dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 902,00 dan rata-rata yang diperoleh 30,0667 dengan hasil standar deviasi 1,92861 dari range data 8,00 antara nilai minimum 26,00 dan 34,00 untuk nilai maksimal.

## Pembahasan

Hasil analisis data melalui teknik statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori dan kerangka berpikir yang mendasari penelitian.

### 1. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepak takraw siswa SMA Negeri 4 Takalar.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan

keseimbangan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepak takraw siswa SMA Negeri 4 Takalar. Apabila hasil penelitian dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kemampuan sepaksilapada permainan sepak takraw sangat dipengaruhi oleh keseimbangan. Hasil yang diperoleh pada siswa SMA Negeri 4 Takalar memiliki keseimbangan



dikategorikan baik dalam mencapai kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw. Kasiyo Dwijowinoto (1993:18) mengatakan bahwa: “Memelihara qualibrium yang terkendali tanpa menghabiskan berbagai tenaga internal dan eksternal yang bekerja pada tubuh merupakan suatu prasyarat dasar agar penampilan keterampilan olahraga berhasil”. Hal ini dapat dipahami bahwa keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam menjaga posisi badan agar tetap seimbang baik bergerak maupun secara diam. Kemampuan sepaksila merupakan gerakan yang harus dikuasai oleh atlet dengan analisis gerakannya yaitu seseorang harus sepaksila pada bola dengan mengangkat salah satu kaki kemudian hasil sepaksila yang dilakukan harus di atas kepala. Dalam meningkatkan kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw dibutuhkan keseimbangan, karena keseimbangan berperan sangat penting dalam menahan badan pada saat melakukan gerakan sepaksila. Dengan memiliki keseimbangan statis yang baik maka akan memudahkan pemain dalam melakukan sepaksila. Apabila seorang pemain atau atlet tidak memiliki keseimbangan dalam kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw maka akan kesulitan dalam menahan badan pada proses pelaksanaan sepaksila. Dengan demikian keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar.

## **2. Ada kontribusi daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan**

### **sepaksilapada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, maka dalam dasarnya hasil penelitian mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa daya tahan otot tungkai sangat menunjang dalam melakukan kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw. Namun pada siswa SMA Negeri 4 Takalar memiliki daya tahan otot tungkai dikategorikan baik sekali untuk menunjang kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw. M. Kasmad Yahya (1987:73) menyatakan bahwa: “daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melanjutkan aktivitas termasuk membuang dan bertambahnya asam laktat”. Daya tahan otot tungkai merupakan salah satu faktor yang mendukung dalam pencapaian kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw. Daya tahan otot tungkai adalah kemampuan seseorang dalam menahan badan dengan waktu yang lama. Jadi, fungsi daya tahan otot tungkai pada saat melakukan pelaksanaan sepaksila pada permainan sepaktakraw yaitu gerakan sepaksila merupakan teknik dasar yang paling penting dikuasai oleh seorang pemain takraw, apabila sepaksila tidak

dikuasai maka dalam bermain takraw akan lebih sulit. Maka dari itu, agar sepaksila dapat terlaksana dengan baik maka pemain atau siswa akan lebih mudah melakukan sepaksila karena dapat menahan bobot berat badan. Dengan demikian daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar.

### **3. Ada kontribusi keseimbangan dandaya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar.**

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dan daya tahan otot tungkai terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka pikir yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Ini membuktikan bahwa kedua faktor tersebut yaitu keseimbangan dan daya tahan otot tungkai saling berkontribusi dalam pencapaian dan peningkatan kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw. Siswa SMA Negeri 4 Takalar memiliki keseimbangan dan daya tahan otot tungkai yang dimiliki dikategorikan baik untuk menunjang pencapaian hasil kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw. Telah dikemukakan bahwa

keseimbangan sangat dibutuhkan bagi seorang pemain sepaktakraw. Keseimbangan yang baik akan memberikan dampak yang efektif dan efisien didalam menahan posisi badan pada saat gerakan sepaksila pada permainan sepaktakraw. Karena pelaksanaan sepaksila harus harus mengangkat salah satu kaki untuk melakukan sepaksila pada bola takraw. Disamping itu hasil yang lebih maksimal dapat diperoleh pada kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw bila atlet mampu menguasai daya tahan otot tungkai, karena dengan memiliki daya tahan otot tungkai yang baik maka akan memudahkan seorang atlet dalam melakukan gerakan sepaksila dalam permainan sepaktakraw. Dengan demikian seorang siswa yang memiliki kemampuan sepaksila pada permainan sepaktakraw yang baik bila memiliki kedua komponen fisik yaitu keseimbangan dan daya tahan otot tungkai. Akan tetapi bukan hanya kedua komponen fisik tersebut yang dijadikan sebagai patokan atau ukuran untuk menghasilkan kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw. Dengan demikian keseimbangan dan daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw siswa SMA Negeri 4 Takalar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Takalar.
2. Daya tahan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Takalar.
3. Keseimbangan dandaya tahan otot tungkai memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan sepaksilapada permainan sepaktakraw pada Siswa SMA Negeri 4 Takalar.

#### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru Penjas, pelatih dan pembina agar didalam memilih teknik olahraga sepakbola yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti keseimbangan dandaya tahan otot tungkai.
2. Bagi pemain takraw, diharapkan agar supaya melakukan aktivitas olahraga dengan bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan agar komponen fisik yang dimiliki tidak mempegaruhi struktur tubuh yang berakibat fatal atau merugikan.
3. Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan suatu wadah untuk memperoleh ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan

dan ilmu yang berguna bagi Mahasiswa Olahraga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, suharsimimn. 1996. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Penerbit Rineka cipta, Jakarta
- Darwis, Ratinus. 1992. *Olahraga pilihan, sepak trakraw, Dirjen Dikti P2TK*, Jakarta Depdikbud. 1993 Fisiologi Olahrag Modul Akta VB. Jakarta; Direktorat jendral pendidikan Tinggi
- Dr. Ramli, M.Pd. 2016. *Diktat Sepak Takraw*. FIK UNM
- Halim, Nur Ichsan, Nur. 1991. *Tes Pengukuran Dan Penyusun Alat Evaluasi Dalam Bidang Olahraga*. Badan kuliah FPOK IKIP Ujung Panjang.
- Harsono 1998. *Coaching dan aspek aspek Psychologi Dalam Coaching*. Depdikbud dirjen Dikti, Jakarta.
- Iyakrus. 2009. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang; Dosen penjas OrkesUNSRI
- Kosasih, Engkos, 1981. *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta Kusuma, Dede, 1989, *Olahraga dan Manfaatnya*, CV Karya Ilmiah, Jakarta

- Ngatiyono. 2007 pendidikan jasmani dan kesehatan. Solo; Tiga serangkai.
- Nurhasan. 1986 *Tws dan Pengukuran Olahraga .FPOK IKIP,Bandung*
- Pasau, Anwar M 1986, *Pertumbuhan Dan Perkembangan Fisik Bagian I. FPOK IKIP Ujung Pandang* FPOKIKIP, Bandung
- Sajoto,Mochamad.1988.*Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga* Depdikbud Dirjen Dikti,Jakarta
- Soekarman.1987.*Dasar Dasar Olahraga Untuk Pembina ,Pelatih Dan Atlet.*Inti Indayu Perss.Jakarta
- Sudjana, Nana. 2005. *Tuntunan penyusun Karya Ilmiah, Makalah, Skripsi, Tesis, Dan desertasi.* Jakarta;Sinar Baru Algesindo
- Sugiyono. 2000. *Statistika Untuk Penelitian.*PT. Alfabeta. Bandung